

**PENGARUH AKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2021**

**PENGARUH AKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai  
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**Alfian Natyo Gewys**  
**NIM : 201710230311060**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2021**



# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Alfian Natyo Gewys**

**Nim : 201710230311060**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 4 Agustus 2021

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



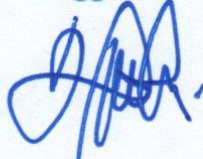
**Dr. Diah Karmiyati, M.Si.**

Sekretaris/Pembimbing II,



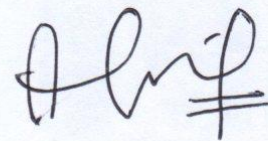
**Dian Caesaria Widyasari, M.Sc.**

Anggota I



**Ni'matuzahroh, M.Si**

Anggota II



**Alifah Nabilah Masturah, S.Psi, MA.**



Mengesahkan

Dekan,



**Muhammad Salis Yuniardi, M. Psi., Ph.D**



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfian Natyo Gewys  
NIM : 201710230311060  
Fakultas / Jurusan : Psikologi /Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

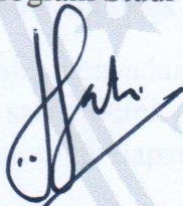
**“PENGARUH AKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA”**

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak Bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 24 Agustus 2021

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Susanti Prasetyaningrum, S. Psi., M.Psi.

Yang menyatakan,



Alfian Natyo Gewys



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Aktivitas Penggunaan Media Sosial terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Selama penyusunan skripsi ini, tentunya penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak M. Salis Yuniardi, M.Psi., PhD., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus dosen wali kelas F 2017 yang telah memberi ilmu serta pengarahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
2. Ibu Dr. Diah Karmiyati, M.Si selaku Pembimbing I yang telah berkenan untuk meluangkan waktunya dan memberikan tambahan ilmu serta arahan dalam penulisan skripsi.
3. Ibu Dian Caesaria Widyasari, M.Sc selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta memberikan solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak, ibu, dan adek yang tidak hentinya memberikan dukungan serta doa yang tiada hentinya kepada penulis agar dapat menyelesaikan studinya.
5. Teman-teman kelas F2017 yang telah menjadi rekan seperjuangan yang tidak jarang memberikan dukungan maupun bantuan dalam menjalani kehidupan perkuliahan.
6. Keluarga besar Persona yang telah menjadi tempat untuk rehat dari kehidupan perkuliahan, terlebih teman-teman angkatan 2017 yang telah mengajarkan untuk bertahan serta menyelesaikan tanggung jawab dengan baik.
7. Sahabat, rekan, teman dekat, atau apapun sebutan kalian yang tidak pernah lelah untuk memberikan dukungan serta mendengarkan segala keluh kesah dari penulis.
8. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari tidak ada satupun karya manusia yang sempurna oleh karena itu kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan bagi para pembaca pada umumnya.

Malang, 24 Agustus 2021

Penulis

Alfian Natyo Gewys

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK.....	1
PENDAHULUAN .....	1
LANDASAN TEORI.....	4
Aktivitas Media Sosial.....	4
Penggunaan Media Sosial .....	5
Psychological Well-Being .....	6
Aktivitas Penggunaan Media Sosial dan Psychological Well-Being .....	7
Kerangka Berfikir .....	9
Hipotesa .....	9
METODE PENELITIAN.....	10
Rancangan Penelitian.....	10
Subjek Penelitian .....	10
Variabel dan Instrumen Penelitian.....	11
Prosedur dan Analisis Data.....	11
HASIL PENELITIAN .....	12
DISKUSI.....	13
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	15
REFERENSI.....	16
LAMPIRAN.....	21

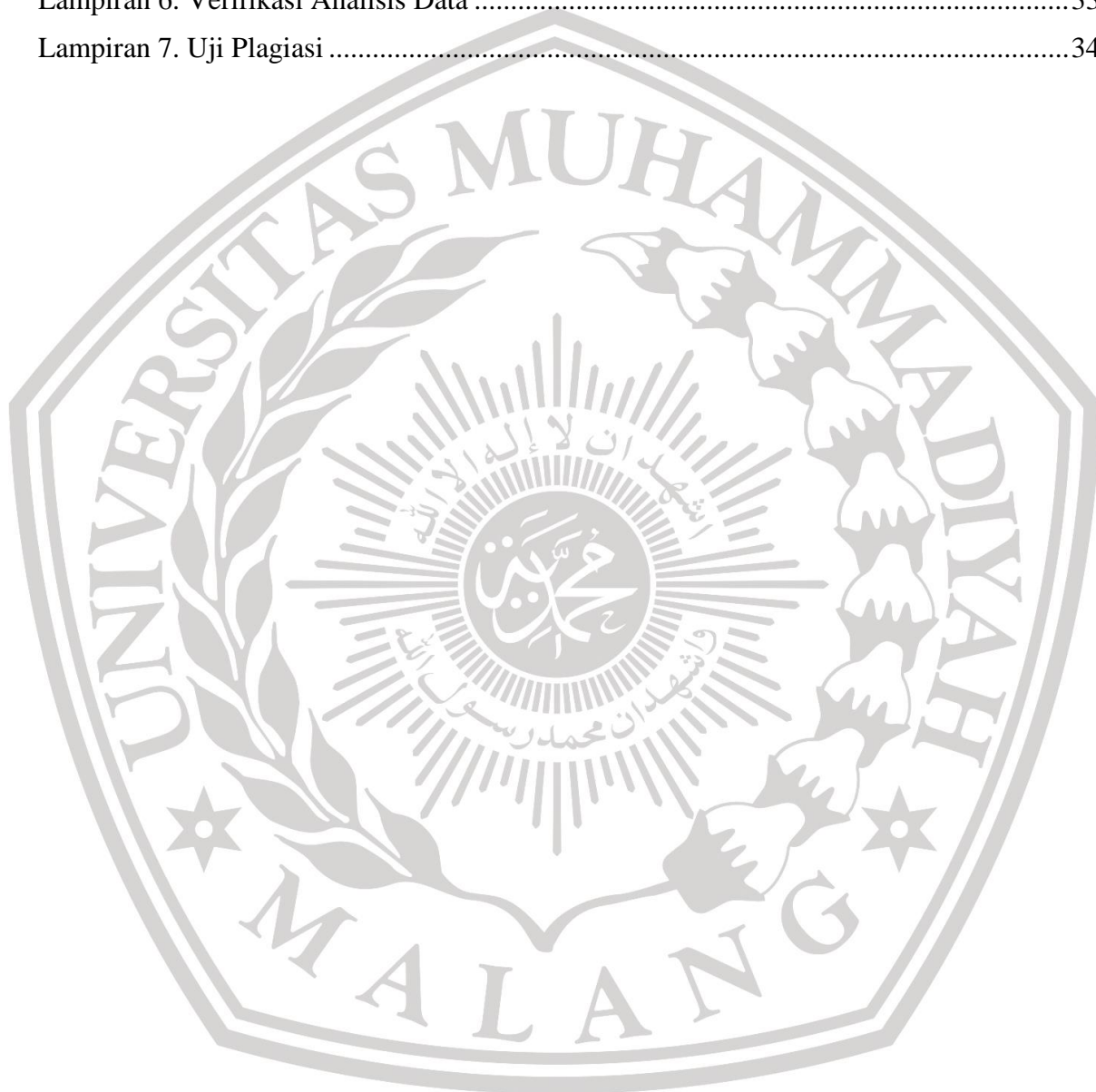
## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian .....	10
Tabel 2. Distribusi Data Rata-Rata Variabel Berdasarkan Usia Partisipan .....	12
Tabel 3. Distribusi Data Rata-rata Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin Partisipan .....	12
Tabel 4. Uji Normalitas.....	12
Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana .....	13



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian .....	21
Lampiran 2. Blueprint .....	25
Lampiran 3. Uji Normalitas .....	26
Lampiran 4. Uji Regresi .....	26
Lampiran 5. Data Demografi .....	30
Lampiran 6. Verifikasi Analisis Data .....	33
Lampiran 7. Uji Plagiasi .....	34





# **Pengaruh Aktivitas Penggunaan Media Sosial terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa**

**Alfian Natyo Gewys**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[Alviannatyo2@gmail.com](mailto:Alviannatyo2@gmail.com)

Penggunaan sosial media yang kian masif serta digunakan berbagai kalangan menjadikan sosial media menjadi salah satu sarana komunikasi antar individu dengan lingkungan sosialnya. Aktivitas dan interaksi melalui media sosial berpotensi mempengaruhi aspek psikologis individu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkontribusi terhadap *psychological well-being* seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh antara aktivitas penggunaan media sosial terhadap *Psychological Well-Being* mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini adalah 213 mahasiswa pengguna aktif media sosial *Instagram* yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dan instrumen penelitian menggunakan dua skala yaitu *Ryff's Psychological Well-Being* dan skala *SNSs Featured Usage*. Berdasarkan uji regresi linear sederhana hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas penggunaan media sosial terhadap *Psychological Well-Being* mahasiswa.

Kata Kunci : *Psychological well-being*, pengguna aktif *instagram*, mahasiswa

*The increasingly massive social media usage from various groups makes social media a means of communication between individuals and their social community. Activities and social interactions through social media had the potential to affected individual psychological aspects. Previous research showed that social media usage is associated with one's Psychological Well-Being. This study aimed to determine the effect of social media usage on Psychological Well-Being among university students. A total of 213 students active users of Instagram participated in this study and were selected using the accidental sampling technique. This study uses a correlational research design. Two research instruments in this study were Ryff's Psychological Well-Being and the SNS's Featured Usage scale. Based on a simple linear regression test, the result showed no significant effect between the active usage of social media among university students Psychological Well-Being.*

Keyword : *Psychological well-being*, active *instagram* users, university students

Media sosial telah menjadi bagian penting dan semakin tidak terpisahkan di dalam kehidupan sehari-hari. Didukung oleh kemajuan internet, penggunaan media sosial dapat memfasilitasi komunikasi yang lebih interaktif dan dapat diakses setiap saat serta dari sebagian besar lokasi. Media sosial dapat didefinisikan sebagai sekelompok aplikasi berbasis Internet yang memungkinkan pembuatan dan pertukaran konten yang dibuat pengguna. Media sosial telah menjadi komponen penting untuk berhubungan dengan teman dan keluarga, berbagi konten pribadi, dan memperoleh berita dan hiburan (Lin dkk., 2016).

Selain penggunaan komunikasi dan pertemanan, media sosial menyediakan *platform* untuk pengungkapan diri (*self-disclosure*) dimana pengguna dapat memperbaharui profil pribadi, menampilkan citra diri, dan mengungkapkan perasaan pribadi (Chen & Li, 2017). Media sosial memungkinkan pertukaran informasi secara mudah di antara para penggunanya. Media sosial

juga berkontribusi untuk membantu dalam menjalin hubungan interpersonal, seperti menjalin pertemanan baru atau memperkuat yang sudah ada, serta meningkatkan rasa saling terhubung melalui jejaring sosial *online* yang dapat dikaitkan secara negatif dengan isolasi sosial (Choi & Noh, 2020). Berdasarkan laporan terbaru dari We Are Social (Haryanto, 2020), pada tahun 2020 terdapat 175,4 juta pengguna internet di Indonesia, dan 160 juta di antaranya adalah pengguna aktif di media sosial.

Kekhawatiran tentang penggunaan media sosial telah menjadi isu yang luar biasa. Penggunaan dan dampak dari media sosial telah menjadi topik yang banyak diperdebatkan karena telah terbukti mempunyai hubungan dengan resiko dan manfaat bagi penggunanya. Manfaat media sosial antara lain adalah adanya peningkatan kapasitas untuk bersosialisasi secara *online*, peningkatan kesempatan belajar, dan akses yang lebih besar ke berbagai informasi. Penggunaan media *online* juga dapat memperluas jaringan sosial pengguna, memperkuat hubungan sosial, dan membantu individu menyalurkan lebih banyak dukungan sosial. Bersosialisasi secara *online* dapat menurunkan perasaan kesepian sehingga dapat berkontribusi pada *well-being* individu. Selain itu, media sosial juga dapat berfungsi untuk mengimbangi keterampilan sosial yang lemah dari individu, dengan memungkinkan mereka untuk melakukan interaksi sosial, pembentukan pertemanan, dan eksplorasi identitas. Penelitian yang dilakukan oleh Kim (2017) menunjukkan bahwa jejaring sosial dapat membantu meningkatkan harga diri dan juga meningkatkan rasa memiliki (*sense of belongingness*) yang secara tidak langsung dapat berdampak positif pada *psychological well-being*.

Hubungan interpersonal dan interaksi melalui media sosial berpotensi mempengaruhi aspek psikologis individu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dikaitkan dengan *psychological well-being* seseorang. *Psychological well-being* mengacu pada perasaan dan evaluasi subjektif seseorang dari hidupnya secara keseluruhan dengan cara yang positif atau negatif (Choi & Noh, 2020). Aspek psikologis ini sering menunjukkan status kesehatan mental orang, termasuk kepuasan dengan kehidupan dan perasaan menyenangkan tentang kehidupan. Konsep tersebut meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, *autonomy*, *environmental mastery*, tujuan hidup, dan *personal growth* (Chen & Li, 2017). *Psychological well-being* merupakan representasi dari suatu keadaan dimana individu yang berfungsi penuh cenderung dapat menghargai dirinya sendiri (Choi & Lim, 2016). Komunikasi yang interaktif dengan menggunakan media sosial dapat meningkatkan hubungan interpersonal yang berhubungan positif dengan *psychological well-being* (Chen & Li, 2017). Dengan demikian, *psychological well-being* merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Choi & Noh, 2020).

Media sosial menyediakan tempat untuk membangun dan memelihara hubungan sosial melalui jejaring sosial *online*. Penggunaan komunikasi di media sosial memainkan peranan besar dalam mendorong *psychological well-being* seseorang (Choi & Noh, 2020). Subjek pada penelitian Brusilovskiy dkk (2016) mengatakan bahwa mereka menggunakan media sosial untuk merasa tidak terlalu kesepian, untuk tetap berhubungan dengan teman dan keluarga, atau untuk belajar lebih banyak mengenai orang yang mereka kenal di kehidupan nyata. Penggunaan media sosial dapat membuat individu merasa lebih dekat dengan orang-orang yang penting bagi mereka dan dapat membantu pengembangan hubungan baru. Salah satu motivasi utama penggunaan media sosial adalah kesempatan untuk menumbuhkan dan berbagi terkait identitas seseorang, dan dalam penelitian tersebut lebih dari separuh subjek menggunakan media sosial untuk berbagi informasi tentang diri mereka.



Penelitian Choi dan Noh (2020) menemukan bahwa penggunaan media sosial berhubungan positif dengan *psychological well-being*. Hasil ini menunjukkan bahwa orang yang lebih sering menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan pengguna lain cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Akan tetapi, hasil penelitian tersebut berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan Lin (2016) yang menunjukkan bahwa frekuensi interaksi yang lebih tinggi dengan koneksi *online* di *Facebook* memiliki hubungan positif terhadap rasa kesepian. Meskipun *Facebook* dibuat untuk membantu orang merasa terhubung satu sama lain, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan rutin memiliki asosiasi negatif dan positif dengan *psychological well-being* (Hanna dkk., 2017). Penelitian Hunt dkk (2018) menemukan bahwa subjek yang ditugaskan untuk menelusuri media sosial secara pasif (tidak secara aktif memposting dan berkomentar) melaporkan tingkat *well-being* yang lebih rendah dan lebih banyak rasa iri. Penggunaan yang tidak terkontrol menimbulkan emosi negatif dan mengurangi *psychological well-being* sehingga pada akhirnya menyebabkan pengabaian aspek penting lainnya dari kehidupan pengguna seperti keluarga, pekerjaan, dan sekolah (Choi & Lim, 2016).

Aktivitas di media sosial juga berhubungan dengan sejumlah masalah kesehatan mental seperti *self-esteem* yang rendah, kecemasan, depresi, kesepian dan bahkan keinginan untuk bunuh diri (Kim, 2017). Penelitian Kim (2017) menemukan adanya hubungan yang kuat dan negatif antara aktivitas *online* dan kesehatan mental serta niat bunuh diri di antara siswa Korea. Begitu juga dengan penelitian Lin dkk (2016) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara penggunaan media sosial dan depresi pada dewasa awal. Depresi seringkali dimulai sekitar masa dewasa awal. Meskipun banyak faktor yang berkontribusi terhadap depresi, terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media sosial terhadap penurunan *psychological well-being* dan kepuasan hidup individu dalam kehidupan nyata (Lin dkk., 2016).

Penelitian Twenge & Campbell (2019) menemukan bahwa pengguna yang bermain media sosial kurang dari 1 jam sehari memiliki *psychological well-being* yang jauh lebih tinggi daripada yang bermain lebih dari 5 jam sehari. Penurunan *well-being* terjadi bersamaan dengan semakin meningkatnya penggunaan media sosial individu. Pengguna yang menggunakan media sosial atau media digital lainnya lebih dari 5 jam sehari memiliki kemungkinan 48% hingga 171% lebih besar untuk merasa tidak bahagia, berada dalam tingkat *well-being* yang rendah, atau memiliki faktor risiko bunuh diri seperti depresi, keinginan bunuh diri, atau upaya bunuh diri di masa lalu. Terdapat hubungan antara ketidakhakgayaan dan waktu yang dihabiskan di media sosial *online*, yang memiliki dampak negatif pada *psychological well-being* individu. Penelitian lainnya dari Twenge dkk (2018) menunjukkan bahwa individu yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk media sosial dan lebih sedikit waktu untuk aktivitas non-*online* seperti melakukan interaksi sosial secara langsung, olahraga, pekerjaan rumah, atau menghadiri layanan keagamaan, cenderung memiliki *psychological well-being* yang rendah. Individu yang menghabiskan sedikit waktu untuk media sosial *online* adalah yang paling bahagia (Twenge dkk., 2018).

Bagaimana individu menghabiskan waktunya di media sosial dapat berdampak pada *psychological well-being*. Namun, penelitian yang meneliti hubungan antara penggunaan media sosial dan *psychological well-being* saling bertentangan. Beberapa studi menemukan bahwa penggunaan media sosial berdampak positif pada *psychological well-being* (Kim, 2017). Namun, sebaliknya Twenge & Campbell (2019) menemukan bahwa terdapat korelasi antara ketidakhakgayaan dan waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial *online*, yang memiliki dampak negatif pada *psychological well-being* individu. Twenge dkk (2018) juga

menemukan bahwa individu yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk media sosial dan lebih sedikit waktu untuk melakukan interaksi sosial secara langsung, cenderung memiliki *psychological well-being* yang rendah. Semakin banyak teman di media sosial dan waktu yang dihabiskan untuk membaca pembaruan postingan mereka dapat meningkatkan penggunaan media sosial yang bermasalah, dan hal ini memperburuk depresi dan mengurangi *psychological well-being* (Choi & Lim, 2016).

Instagram merupakan salah satu media sosial yang memiliki pertumbuhan paling cepat, namun meskipun begitu penelitian mengenai media ini masih terbatas (Sheldon & Bryant, 2016). Dengan pengguna aktif kurang lebih 1 milyar setiap bulannya, Instagram termasuk kedalam media sosial paling populer di seluruh dunia (Tankovska, 2021). Per bulan Januari 2021 sebanyak 62,8% pengguna Instagram berusia 18-34 tahun, yang berarti lebih dua pertiga dari pengguna Instagram berusia 34 tahun ke bawah (Tankovska, 2021). Pengguna aktif Instagram mengonsumsi konten melalui postingan gambar pengguna yang ia ikuti dalam beranda yang disusun secara *reverse-chronological* (urutan terbalik) dimana postingan gambar tersebut dapat di sukai dengan menyentuh tombol hati atau mengetuk dua kali pada gambar, menambahkan komentar, atau melaporkan postingan sebagai gambar yang “tidak pantas” (Carroll, 2017). Selain itu terdapat juga fitur *stories* yang digunakan pengguna dimana pengguna dapat mengunggah foto atau video berdurasi 15 detik dalam resolusi 9:16, *stories* akan terhapus secara otomatis dalam 24 jam (Ko & Yu, 2019).

Sebagian besar subjek yang digunakan dalam penelitian sebelumnya adalah remaja, namun dalam penelitian ini subjek yang digunakan peneliti adalah mahasiswa. Ada dua alasan mengapa peneliti memilih mahasiswa dalam penelitian ini. Pertama, penelitian mengenai efek penggunaan media sosial pada masa dewasa awal sangat penting, karena mereka berada pada tahap pengembangan keterampilan sosial. Penggunaan situs media sosial seperti Facebook, Twitter, dan Instagram telah meningkat khususnya di kalangan dewasa awal, yang berada pada titik kritis seputar tugas perkembangan seperti pengembangan identitas dan pembentukan norma sosial (Lin dkk., 2016). Kedua, mahasiswa sebagai anak muda cenderung menggunakan media sosial setiap hari, sehingga mereka lebih rentan terhadap masalah seputar resiko penggunaan media sosial (Choi & Lim, 2016).

Berdasarkan rangkaian penjelasan di atas yang menunjukkan penelitian sebelumnya memiliki hasil yang beragam, penelitian ini fokus mengkaji aktivitas media sosial dan *psychological well-being*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas penggunaan media sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Manfaat penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas penggunaan media sosial dan mengetahui pengaruhnya terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu Psikologi dan menambah kajian ilmu mengenai aktivitas penggunaan media sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa.

## Aktivitas Media Sosial

Situs media sosial banyak menawarkan berbagai aktivitas yang bisa dilakukan oleh penggunanya dari yang hanya membaca unggahan pengguna lain ataupun secara aktif membagikan informasi. Aktivitas ini secara umum dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu, *active usage* dan *passive usage* (Verduyn dkk., 2015).



*Active usage* merujuk kepada aktivitas yang memfasilitasi pertukaran langsung dengan pengguna lain. *Active usage* meliputi pertukaran yang ditargetkan kepada satu orang (contohnya, komunikasi langsung) dan juga pertukaran yang tidak ditargetkan (contohnya, siaran). Dalam penggunaan situs media sosial secara aktif tidak jarang pengguna membuat informasi, seperti ketika mengunggah pembaruan status dan atau foto, membagikan tautan, atau mengirimkan pesan melalui DM (*Direct Messages*) (Verduyn dkk., 2017).

*Passive usage* merujuk kepada pemantauan atau monitoring kehidupan pengguna lain tanpa terlibat pertukaran langsung dengan pengguna lain. Dalam penggunaannya, biasanya informasi yang didapat hanya dikonsumsi tanpa dikomunikasikan dengan pemilik asli konten (Verduyn dkk., 2017). Pengguna pasif biasanya melihat ulasan, unggahan, foto, dan pembaruan status pengguna lain, namun mereka jarang untuk membuat informasi (Lee dkk., 2020)

### **Penggunaan Media Sosial**

Menurut DeVito (1997) komunikasi dapat terbagi menjadi 2 jenis yaitu komunikasi langsung dan tidak langsung, komunikasi langsung merupakan komunikasi yang dilakukan dengan saling bertatap muka dalam suatu aktivitas tanpa menggunakan perantara media, sedangkan komunikasi secara tidak langsung adalah komunikasi yang dilakukan tanpa bertemu secara langsung, komunikasi kemudian dilakukan dengan menggunakan perantara media seperti *email*, *handphone*, jejaring sosial, dan *yahoo messenger*. Jejaring sosial adalah sebuah aplikasi media sosial berbasis internet yang memungkinkan individu untuk berinteraksi satu sama lain dan membangun jaringan sosial yang meningkatkan modal sosial (Kaplan & Haenlein, 2010).

Media sosial sendiri dapat didefinisikan sebagai komunitas virtual berbasis *website* yang memungkinkan untuk membangun profil individu dan masyarakat, yang bertujuan untuk membangun komunikasi dalam kehidupan masyarakat sehari-hari (Oberst dkk., 2017). Pada awal perkembangannya, media sosial dibangun dengan asumsi dasar sebagai platform yang berfungsi sebagai "*Open Diary*" pada akhir 1990-an oleh Bruce dan Susan Abelson (Machin-Mastromatteo, 2012). Pengembangan ini dimaksudkan agar pengguna platform lain dapat membaca *diary* yang dituliskan seseorang di satu komunitas yang sama (Kohli & Gupta, 2015). Terbukanya pengembangan konten dan inovasi di bidang internet telah membuka kesempatan pada media sosial untuk melangkah ke dalam era baru (Benkler dkk., 2015)

Dalam pemanfaatan penggunaan media sosial, pengguna cenderung memiliki karakteristik yang berbeda. Hal ini disebabkan karena setiap individu memiliki pengalaman, motif, sikap dan tipe kepribadian yang relatif berbeda dalam penggunaan jejaring sosial (Widiantari & Herdianto, 2013). Dengan perkembangan internet yang sangat signifikan, sehingga pengembangan model dan platform juga telah terjadi, sehingga pengguna yang awalnya hanya bisa membaca, telah bisa memberikan komentar, seperti berbagi saran dan lain sebagainya (Ardi & Sukmawati, 2018)

Terdapat enam fungsi dasar media sosial, di antaranya adalah manajemen identitas pengguna, upaya menemukan ahli di internet, kesadaran konteks, manajemen konten, kesadaran jaringan, dan pertukaran konten, enam hal tersebut didasarkan pada tujuan dari komunitas internet dalam berbagi konten dan pengetahuan, dan hal tersebut juga didasarkan pada kebutuhan untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui jaringan internet (Oh & Syn, 2015).

## Psychological Well-Being

Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah konsep yang memiliki kaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas yang terjadi dalam kehidupannya sehari-hari. Kesejahteraan psikologis merupakan konstruksi dasar dalam menyampaikan informasi tentang bagaimana individu mengevaluasi diri sendiri dan kualitas serta pengalaman hidup. Selain itu kesejahteraan psikologis digunakan sebagai istilah untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif (Ryff, 1995).

Terdapat dua pandangan yang digunakan oleh para ahli untuk menjelaskan mengenai konsep kesejahteraan individu yaitu *hedonic* dan *eudaimonic* (Ryan & Deci, 2001). Para ahli psikologi yang menganut pandangan *hedonic* mengartikan kesejahteraan berfokus pada konsep hedonik secara luas yaitu tentang tersedianya pilihan-pilihan serta kenikmatan bagi pikiran dan tubuh. Kesejahteraan difokuskan pada kesenangan yang dirasakan individu secara subjektif dan pengalaman kenikmatan yang meliputi penilaian tentang elemen-elemen kehidupan yang baik atau buruk (Ryan & Deci, 2001). Diener dan Lucas (dalam Ryan & Deci, 2001) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif meliputi tiga komponen utama yaitu kepuasan hidup, keberadaan perasaan positif dan tidak adanya perasaan negatif yang secara keseluruhan disebut sebagai kesenangan.

*Eudaimonic* memandang kesejahteraan psikologis dalam bentuk kejadian dalam hidup yang bermakna. Pandangan *eudaimonic* berfokus pada pemenuhan dari potensi individu melalui pengusahaan target-target jangka panjang yang penting. Pemenuhan target-target jangka panjang tersebut membutuhkan usaha, disiplin, serta pengorbanan (Grossbaum & Bates, 2002). Perspektif *eudaimonic*, berfokus pada fungsi psikologis dan realisasi potensi diri. Kesejahteraan *eudaimonic* mengacu pada fungsi-fungsi positif, yang terdiri atas evaluasi individu terhadap kondisi kesejahteraan psikologis diri-sendiri (Keyes, 2006). Pendekatan *eudaimonic* juga berfokus pada pengembangan diri dan kejadian yang bermakna dalam hidup (Ryff, 1989). Kesejahteraan dengan perspektif *eudaimonic* ini seringkali disebut kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam prosesnya mencapai aktualisasi diri. Ryff & Keyes (1995) mengkonstruksikan aspek-aspek kesejahteraan psikologis antara lain ;

### *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri)

Individu dengan *Self-Acceptance* yang tinggi memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, mengetahui dan menerima aspek-aspek yang terdapat dalam dirinya termasuk aspek yang baik dan buruk, serta merasa positif terhadap kehidupan yang lalu. Sementara individu yang memiliki *Self-Acceptance* yang rendah merasa tidak puas akan dirinya, merasa kecewa dengan apa yang terjadi di masa lalunya, merasa bermasalah akan kualitas dirinya, dan ingin merasa berbeda dengan dirinya yang sekarang.

### *Positive Relation With Others* (Hubungan yang positif dengan orang lain)

Individu dengan *Positive Relation With Other* tinggi memiliki hubungan yang hangat, menyenangkan, dan terpercaya terhadap orang lain; peduli akan kesejahteraan orang lain, memiliki rasa empati, afeksi, dan intimasi yang kuat serta mengerti akan konsep memberi dan menerima dalam hubungan antar individu. Sementara individu dengan *Positive Relation With Other* yang rendah memiliki hubungan yang tertutup dengan orang yang dia percaya, merasa kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka, serta peduli dengan orang lain; merasa terkurung dan frustrasi terhadap hubungan interpersonal; dan



yang terakhir tidak bersedia untuk melakukan kompromi demi mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.

#### *Autonomy* (Kemandirian)

Individu dengan *Autonomy* yang tinggi merupakan individu yang independen, memiliki kemampuan untuk menahan tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dalam suatu hal; mengatur perilaku dari dalam dirinya dan mengevaluasi diri dari standar personal. Sementara individu dengan *Autonomy* rendah memiliki kekhawatiran mengenai ekspektasi dan evaluasi dari orang lain, bergantung terhadap penilaian orang lain dalam pengambilan keputusan penting; menyesuaikan diri dengan tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dalam suatu hal.

#### *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Individu dengan *Environmental Mastery* tinggi memiliki rasa menguasai serta kompetensi untuk mengatur lingkungannya, mengontrol berbagai aktivitas eksternal yang kompleks, dapat memanfaatkan kesempatan di sekitarnya dengan efektif, serta mampu untuk memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan atau nilai-nilai personalnya. Individu dengan *Environmental Mastery* rendah memiliki kesulitan untuk mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau memperbaiki konteks di sekitarnya, tidak menyadari peluang-peluang di sekitar, serta tidak memiliki kendali atas dunia luar.

#### *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Individu yang memiliki *Purpose in Life* tinggi memiliki rasa terarah serta tujuan dalam hidupnya, merasa terdapat arti dalam kehidupan kini dan masa lalu, memegang keyakinan yang memberi tujuan hidup, serta memiliki maksud dan tujuan untuk hidup. Individu dengan *Purpose in Life* rendah kurang memiliki rasa dalam memaknai kehidupan, memiliki sedikit tujuan, kurang memiliki rasa terarah, tidak melihat adanya makna hidup di masa lalu, tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberikan arti dalam hidup.

#### *Personal Growth* (Pengembangan Diri)

Individu dengan *Personal Growth* tinggi merasa perlu untuk terus mengembangkan diri karena melihat dirinya terus tumbuh dan berkembang, terbuka akan pengalaman baru, menyadari akan potensi diri, melihat perkembangan diri dan perilaku dari waktu ke waktu, perubahan diri yang mencerminkan pengetahuan diri serta keefektifan. Individu dengan *Personal Growth* rendah merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan, merasa dirinya stagnan, kurang memiliki rasa untuk terus berkembang dari waktu ke waktu, serta merasa tidak mampu untuk mengembangkan perilaku atau sikap yang baru.

### **Aktivitas Penggunaan Media Sosial dan Psychological Well-Being**

Media Sosial telah menjadi cara baru untuk berkomunikasi antar individu, komunikasi yang terjadi menjadi tidak terbatas ruang dan waktu karena dapat dilakukan dimana dan kapan saja. Dari berbagai fungsi dan kegiatan yang dapat dilakukan di dalam media sosial, aktivitas penggunaannya dapat terbagi menjadi dua, yaitu pengguna aktif dan pasif (Verduyn dkk., 2015).

Pengguna aktif menggunakan media sosial untuk membuat dan membagikan konten, serta berinteraksi dengan pengguna lain. Adanya interaksi ini menyebabkan pengguna aktif

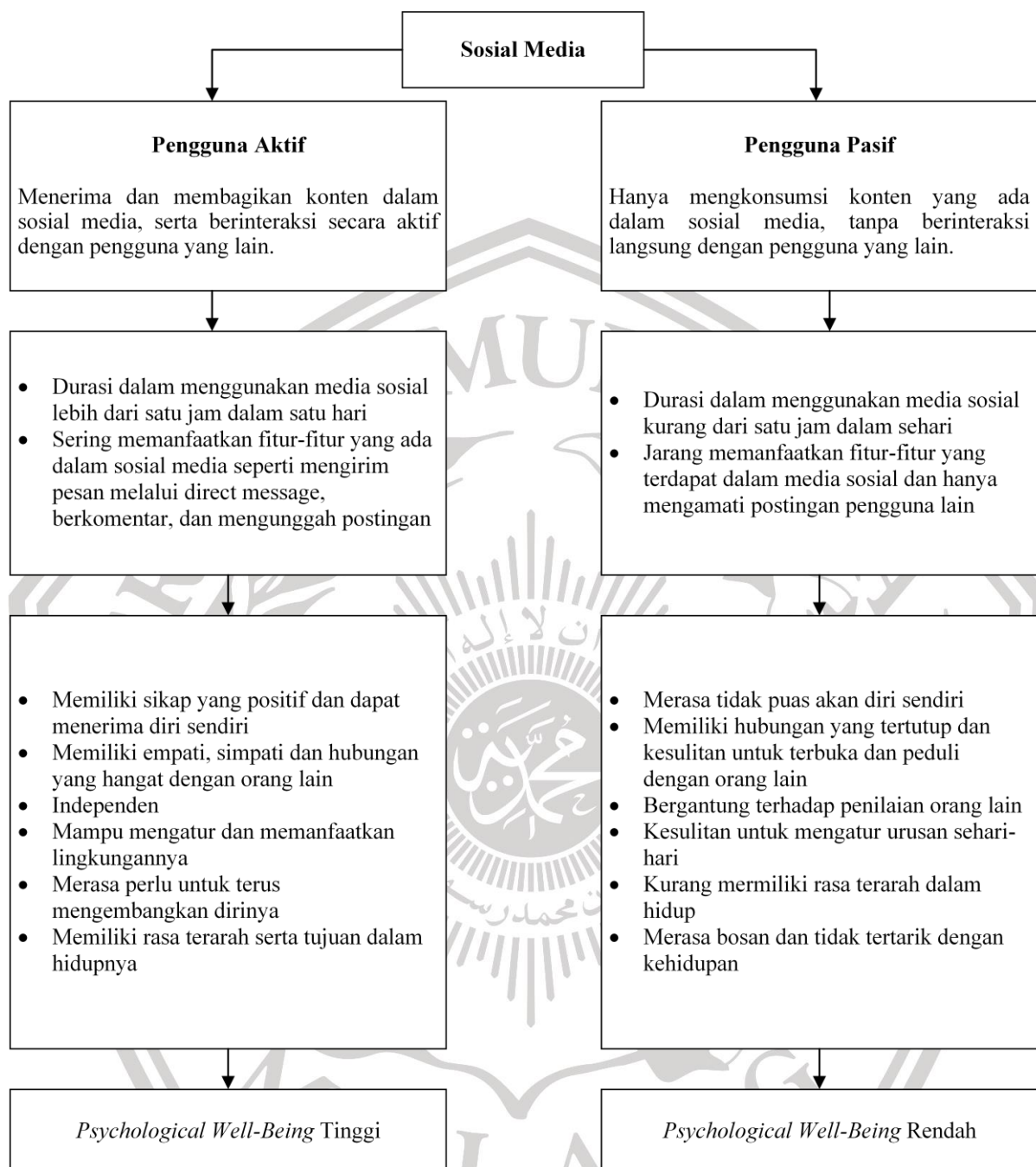
cenderung untuk dapat membangun jaringan sosial yang lebih luas serta mempererat hubungannya dengan pengguna lain yang sudah ia kenal. Hal ini menyebabkan pengguna aktif dapat memiliki hubungan yang hangat, menyenangkan dan terpercaya; yang membuatnya menjadi lebih bisa untuk peduli dengan orang lain, sehingga memiliki rasa empati, afeksi, dan intimasi yang kuat dan mengerti konsep memberi dan menerima. Dengan kata lain interaksi yang membangun hubungan yang positif dengan orang lain dapat meningkatkan *Psychological well-Being* karena memiliki hubungan yang positif merupakan salah satu faktor dalam *Psychological Well-Being*.

Sementara pengguna pasif hanya menggunakan sosial media untuk melihat konten atau informasi yang dibuat oleh pengguna lain tanpa pernah berinteraksi dengan pembuat konten. Karena tidak adanya interaksi pengguna pasif kesulitan untuk membangun hubungan interpersonal kemudian pengguna pasif juga cenderung untuk membandingkan citra dirinya dibandingkan pengguna lain dan merasa kehidupan pengguna lain lebih baik dari dirinya. Rasa rendah diri ini juga dapat berpengaruh dalam diri pengguna sehingga membuatnya menjadi lebih tertutup dan kesulitan untuk bersikap hangat dan peduli dengan orang lain. Hal ini didukung oleh penelitian Hunt dkk (2018) yang menemukan bahwa subjek yang ditugaskan untuk menelusuri media sosial secara pasif melaporkan tingkat *well-being* yang lebih rendah dan lebih banyak rasa iri.





## Kerangka Berfikir



## Hipotesa

Terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas penggunaan media sosial terhadap *Psychological Well-Being* mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif meneliti fenomena sosial menggunakan statistik atau data numeris, oleh karena itu penelitian kuantitatif melibatkan pengukuran (*measurement*) dan mengasumsikan bahwa fenomena yang diteliti dapat diukur (Watson, 2015). Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk memastikan hubungan antara dua variabel (Tan, 2014).

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna aktif media sosial Instagram. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *Accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah teknik yang menentukan sampel berdasarkan kebetulan, apabila individu yang kebetulan ditemui cocok untuk dijadikan sumber data maka ia dapat dipakai sebagai sampel (Siyoto & Sodik, 2015). Kriteria sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini ialah pengguna Instagram, minimal membuka Instagram satu kali dalam satu hari, berusia 18-25 tahun, serta masih menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 213 subjek, dengan data sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian**

Kategori	Total	Jenis Kelamin	
		Laki-laki N=49 (23%)	Perempuan N=164(77%)
<b>Usia</b>			
18-21 Tahun	61%	10,8%	50,2%
22-25 Tahun	39%	12,2%	26,8%
<b>Jumlah Followers</b>			
0-100	5,6%	3,3%	2,3%
101-300	13,6%	5,1%	8,5%
301-500	16%	5,2%	10,8%
>500	64,8%	9,4%	55,4%
<b>Asal Daerah</b>			
Jatim	62,4%	13,6%	48,8%
Jateng	4,7%	0,5%	4,2%
Jabar	7%	2,3%	4,7%
Sumatera	6,1%	1,4%	4,7%
Kalimantan	9,4%	1,9%	7,5%
Sulawesi	6,1%	1,9%	4,2%
Bali, NTT, & NTB	2,8%	0,5%	2,3%
Papua & Maluku	1,4%	0,9%	0,5%

Berdasarkan tabel 1, subjek dalam penelitian ini berjumlah 213 subjek dengan sebaran 23% subjek laki-laki dan 77% perempuan yang berarti subjek penelitian ini didominasi oleh subjek perempuan. Usia subjek didominasi kategori usia 18 hingga 21 tahun (61%) dan memiliki jumlah *followers* lebih dari 500 pengikut di media sosial instagram (64.8%). Asal daerah subjek didominasi oleh subjek yang berasal dari provinsi Jawa Timur (62,4%).



## Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, aktivitas penggunaan media sosial merupakan variabel bebas (Variabel X), sementara *Psychological Well-Being* adalah variabel terikat (Variabel Y), dimana variabel bebas mempengaruhi variabel terikat.

Aktivitas penggunaan media sosial adalah keaktifan individu dalam menggunakan sosial media yang diukur melalui durasi penggunaan serta frekuensi individu dalam menggunakan fitur sosial media seperti mengirim pesan, mengunggah foto, dan membuat *Instastory*. Instrumen yang digunakan adalah skala SFU (*SNSs Featured Usage*) dengan bentuk skala *likert* berjumlah 13 item yang memiliki rentang pilihan jawaban 1-7 dalam setiap itemnya. 10 item pertama mengukur frekuensi dalam menggunakan sosial media (1 = tidak pernah, 7 = beberapa kali sehari), sedangkan 3 item yang lain mengukur durasi ketika menggunakan media sosial (1 = kurang dari 15 menit, 7 = lebih dari 4 jam), jumlah teman (1 = 1-50, 7 = lebih dari 500), dan susunan teman (1 = semua teman dunia nyata, 7 = semua orang asing di dunia nyata) (Shi, dkk., 2014). Contoh item dalam skala SFU adalah “seberapa sering anda membuka sosial media” dan “seberapa sering anda mengunggah foto”. Terdapat 3 kategori skor dalam skala SFU, kategori tersebut adalah: rendah (13-38), sedang (39-64), dan tinggi (64-91). Semakin tinggi skor yang didapatkan, semakin aktif pengguna dalam menggunakan media sosial.

*Psychological Well-Being* merupakan perasaan dan persepsi individu mengenai dalam memaknai hidup serta kejadian yang terjadi dalam kehidupan berdasarkan enam aspek, yaitu: kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keadaan *Psychological Well-Being* dalam penelitian ini adalah skala PWB yang dikembangkan oleh Ryff (1989) berjumlah 54 item dengan bentuk skala *likert* yang memiliki rentang jawaban 1-6 (1 = sangat setuju, 6 = sangat tidak setuju). Skala PWB memiliki 6 aspek di dalamnya, yaitu: kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Masing-masing aspek dimuat menjadi 7 item dalam skala. Contoh item dalam skala PWB adalah “Saya cenderung khawatir mengenai pemikiran orang lain mengenai saya” dan “Saya memiliki arah dan tujuan hidup”. Terdapat 3 kategori skor dalam skala PWB, kategori tersebut adalah: rendah (54-161), sedang (162-269), dan tinggi (270-378). Skala ini telah diterjemahkan oleh Amalia (2016) dengan angka reliabilitas sebesar 0.845.

## Prosedur dan Analisis Data

Prosedur penelitian yang dilakukan terbagi atas tiga tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisis data. Dalam tahap persiapan peneliti mencari dan menentukan masalah yang akan diteliti, melakukan pendalaman teori untuk menyusun landasan teori, menentukan kriteria serta jumlah sampel, serta menyiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Alat ukur yang dipakai merupakan alat ukur yang sudah diterjemahkan tanpa melakukan uji coba ulang. Tahap pelaksanaan dilaksanakan dengan menyebarkan alat ukur dalam media *google form* melalui beberapa media komunikasi daring seperti *instagram* dan *whatsapp*, yang dilaksanakan selama satu bulan yaitu tanggal 1-30 april 2021. Tahap analisis data dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi SPSS Ver. 25 (*Statistical Package for Social Science*) dengan menggunakan uji regresi linear sederhana. Analisa uji regresi ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antar variabel (Priyono, 2016). Setelah hasil uji regresi didapatkan, peneliti menuliskan hasil dan memaparkan hasil yang sudah diperoleh dalam penelitian.

## HASIL PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif pengguna media sosial instagram (berinteraksi secara aktif dalam media sosial instagram) dengan minimal membuka Instagram satu kali dalam satu hari, berusia 18-25 tahun, serta masih menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Data penelitian dengan total 213 partisipan dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Data Rata-Rata Variabel Berdasarkan Usia Partisipan**

Usia	N	Penggunaan Medsos (X)			Psychological Well-Being (Y)		
		Mean	SD	Kategori	Mean	SD	Kategori
18	6	41,6	8,6	Sedang	199,5	29,4	Sedang
19	23	50	9,1	Sedang	201,7	37,7	Sedang
20	41	48,3	8,8	Sedang	213,2	27,6	Sedang
21	60	50,3	7,7	Sedang	218	20,8	Sedang
22	48	49,9	7,6	Sedang	212,5	25,4	Sedang
23	19	52	10,1	Sedang	222,2	26,4	Sedang
24	9	49	9,1	Sedang	224,8	32,9	Sedang
25	7	49,4	9,6	Sedang	206,7	24,5	Sedang

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa skor rata-rata penggunaan media sosial bervariasi dalam tiap kelompok usia dengan skor tertinggi pada usia 23 tahun ( $x=52$ ) dan terendah didapat kelompok usia 18 tahun ( $x=41,6$ ). Kemudian dalam variabel *Psychological Well-Being* kelompok usia 18 tahun mendapat skor terendah ( $x=199,5$ ) namun skor tertinggi didapat kelompok usia 24 tahun ( $x=224,8$ ).

**Tabel 3. Distribusi Data Rata-rata Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin Partisipan**

Variabel	N	Penggunaan Medsos (X)			Psychological Well-Being (Y)		
		Mean	SD	Kategori	Mean	SD	Kategori
<b>Jenis Kelamin</b>							
Laki-laki	49	47,8	10,1	Sedang	215,4	29,1	Sedang
Perempuan	164	50,1	7,8	Sedang	213,4	27,1	Sedang

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa rata-rata penggunaan media sosial partisipan perempuan ( $x=50,1$ ) lebih tinggi 2,3 poin dibandingkan partisipan laki-laki ( $x=47,8$ ). Sementara dalam skor rata-rata *Psychological Well-Being* skor rata-rata partisipan laki-laki ( $x=215,4$ ) lebih tinggi 2 poin dibandingkan partisipan perempuan ( $x=213,4$ ).

**Tabel 4. Uji Normalitas**

Kategori	Kolmogorof-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
<i>Psychological Well-Being</i>	0,047	213	0,200
Penggunaan Medsos	0,061	213	0,055

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Tes Kolmogorof-Smirnov pada program SPSS. Adapun kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0,05$  maka sebaran atau distribusi dinyatakan normal dan jika  $p < 0,05$  maka sebaran atau distribusi dinyatakan tidak normal (Hadi, 2000). Berdasarkan hasil uji normalitas dari terlihat bahwa nilai sig untuk data skor *psychological well-being* sebesar  $0,200 > 0,05$  artinya data terdistribusi normal. Dan nilai sig untuk data skor penggunaan media sosial sebesar  $0,055 > 0,05$  artinya data terdistribusi normal.



**Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana**

Variabel	F	B	R	R Square	Sig
<i>Psychological Well-Being</i> (Y)	0,078	0,061	0,019	0,000	0,781
<i>PWB Autonomy</i> (Y <sup>1</sup> )	0,518	-0,031	0,050	0,002	0,472
<i>PWB Environmental Mastery</i> (Y <sup>2</sup> )	0,002	-0,002	0,003	0,000	0,967
<i>PWB Personal Growth</i> (Y <sup>3</sup> )	0,383	0,027	0,043	0,002	0,537
<i>PWB Positive Relation</i> (Y <sup>4</sup> )	2,248	0,080	0,103	0,011	0,135
<i>PWB Purpose in Life</i> (Y <sup>5</sup> )	0,027	0,009	0,011	0,000	0,870
<i>PWB Self Acceptance</i> (Y <sup>6</sup> )	0,216	-0,021	0,032	0,001	0,643

Catatan: Variabel X= Aktivitas penggunaan sosial media

Pengujian hipotesa pada penelitian ini mengacu pada pengujian aktivitas penggunaan media sosial (X) dan *Psychological Well-Being* (Y). Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi antar variabel sebesar 0,781 menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas penggunaan media sosial dan *psychological well-being*. Hasil uji pada masing-masing dimensi menunjukkan hasil rentang nilai signifikansi 0,135-0,967 artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas penggunaan media sosial (X) terhadap dimensi *psychological well-being*.

## DISKUSI

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan antara aktivitas penggunaan media sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa. Hal ini dapat terjadi karena terdapat faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa, salah satunya adalah pengaruh orang terdekat dan lingkungan tempat mahasiswa tinggal, dan bukan berdasarkan seberapa sering dan seberapa aktif mahasiswa dalam menggunakan media sosial sehingga mahasiswa dapat memiliki kemampuan dalam menentukan arah hidupnya (Yuliani, 2018).

Salah satu dasar yang dipakai oleh Ryff dalam membuat teori *psychological well-being* adalah konsep aktualisasi diri dari Maslow (Ryff, 1989). Aktualisasi diri dapat dicapai apabila manusia mampu memenuhi kebutuhan mereka dengan baik, mulai dari kebutuhan dasar yang bersifat fisik seperti makanan, tempat tinggal, dan pakaian, hingga kebutuhan-kebutuhan subjektif non-fisik seperti rasa aman, kepercayaan diri, dan cinta. Internet menjadi salah satu sarana dalam pengaktualisasian diri manusia salah satunya dengan penggunaan media sosial. Namun, mahasiswa dalam menggunakan media sosial memiliki tujuan yang berbeda-beda yang menjadikan pemahaman mahasiswa tentang media sosial dan *psychological well-being* berbeda pula. Penelitian yang dilakukan oleh Orben (2020) menemukan korelasi negatif namun kecil antara penggunaan media sosial dan *psychological well-being*, akan tetapi belum jelas apakah hal ini menunjukkan hubungan sebab akibat yang jelas atau terdapat faktor ketiga sebagai faktor pendorong korelasi.

*Psychological well-being* mengarah pada keberhasilan mahasiswa dalam meminimalkan dampak negatif dari penggunaan media sosial sehingga dapat berkembang dan mampu menghadapi tantangan yang dihadapinya. Levy-Shiff (dalam Papalia, 2009) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mencapai *psychological well-being* adalah yang memiliki kemampuan dalam mengatur diri sendiri dan mampu mengatasi berbagai tekanan dan tuntutan hidup. Takwin (2008) dalam penelitiannya menjelaskan kemampuan mengatur diri secara signifikan

meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa. Sama halnya dengan *psychological well-being*, *subjective well-being* juga membicarakan tentang kesejahteraan individu. Namun perbedaannya *psychological well-being* lebih dalam dari itu mencakup kemampuan individu tumbuh berkembang, serta mampu menunjukkan potensinya secara optimal dan berani dalam menghadapi tantangan hidupnya.

Penelitian ini memperlihatkan bahwa *psychological well-being* tidak dipengaruhi oleh aktivitas penggunaan media sosial. Hal ini dikarenakan dalam *psychological well-being* yang dilihat tidak hanya pada aspek tingkat kepuasan dalam menggunakan media sosial (aspek *subjective*) saja, namun dalam *psychological well-being* mahasiswa harus menjadikan aktivitas penggunaan media sosial sebagai salah satu sarana untuk tumbuh berkembang dengan menunjukkan potensi secara optimal sehingga mampu menghadapi tantangan yang dihadapinya. Perbedaan *psychological well-being* ditunjukkan oleh tiap-tiap individu dalam menghadapi situasi dan kondisi tertentu dengan cara yang berbeda-beda (Ryff, 2008) karena berlakunya *individual differences* pada proses pencapaian *psychological well-being*.

Frekuensi maupun intensi dalam penggunaan media sosial yang lebih besar tidak berkaitan dengan kesepian dan kualitas hidup individu yang menjadi bagian dari *psychological well-being* (Yuliani, 2018). Individu yang menggunakan media sosial hanya untuk berbagi informasi tentang diri sendiri, bukan untuk berhubungan dengan teman dan keluarga, ataupun belajar lebih banyak mengenai individu lain yang dikenal dalam kehidupan nyata (Brusilovskiy & Townley, dkk 2016). Hal inilah yang menjadi salah satu hal yang menyebabkan aktivitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa karena mahasiswa menggunakan media sosial hanya untuk berekreasi maupun untuk mencari teman, dan tidak membatasi diri dengan menjadikan aktivitas media sosial sebagai upaya meningkatkan kualitas diri sehingga mampu menumbuhkan *psychological well-being* pada tiap individu (Lin, 2015).

Perbedaan antara hasil dan hipotesa yang telah dirumuskan oleh peneliti hal ini mungkin terjadi karena terdapat beberapa faktor yang menjadi penentu suatu penelitian dapat sesuai dengan hipotesa atau tidak. Misalnya perbedaan lingkungan dan budaya pada subjek dalam penelitian dan tingkat korelasi dengan fenomena yang terjadi. Penelitian ini menggunakan partisipan mahasiswa pengguna aktif *Instagram* dengan sebaran yang cukup luas karena pengambilan data dilakukan secara online melalui *google form* yang dapat mencakup lingkungan, latar belakang, dan budaya yang berbeda antara satu dan lainnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gebre & Taylor (2016) menunjukkan adanya hubungan antara tekanan psikologis dan kesulitan beradaptasi pada mahasiswa afrika-amerika dengan hubungan keluarga yang buruk. Selain itu dukungan sosial orang-orang disekitar juga dapat memberikan dampak pada *psychological well-being*. Dukungan sosial telah teridentifikasi sebagai salah satu sumber *psychosocial coping* yang paling signifikan bagi orang-orang yang sedang melawan masalah mental dan mempertahankan *subjective well-being* (Qi dkk., 2020). Penelitian Kugbey dkk (2015) Juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang terdekat memberikan pengaruh yang positif terhadap kesehatan mental

Selain itu faktor usia partisipan dalam penelitian ini juga memiliki rentang yang cukup jauh yaitu antara usia 18 tahun hingga 25 tahun. Usia berpengaruh terhadap cara berpikir dan pemahaman terkait situasi yang sedang dihadapi. Mahasiswa berada pada tahap transisi antara remaja dan dewasa awal. Sehingga mahasiswa cenderung mengalami stres dan berbagai tekanan dari lingkungan maupun orang sekitar yang harus dilewati dengan baik untuk



mengembangkan pemahaman dalam pola berpikir terkait situasi yang sedang dihadapi oleh mahasiswa. Sebanyak sepertiga dari mahasiswa menunjukkan gejala yang signifikan dalam masalah kesehatan mental seperti depresi, *anxiety*, ataupun pemikiran untuk bunuh diri (Eisenberg dkk., 2013). Depresi dan *anxiety* merupakan masalah yang umum ditemui dalam dunia perkuliahan, *anxiety* sendiri mempengaruhi 38% sampai 55% mahasiswa (Oswalt dkk., 2018). Masalah kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa dapat berpengaruh negatif kepada kualitas hidup, kesehatan serta *well being* (Brieler dkk., 2015)

Batasan dalam penelitian ini berupa syarat sebagai partisipan yang merupakan mahasiswa pengguna *Instagram* di usia 18-25 tahun dengan profesi sebagai mahasiswa. Batasan terletak pada bagaimana partisipan memberikan data, yaitu dengan menggunakan *google form* dimana peneliti tidak dapat mengontrol kondisi lain yang lebih detail seperti tempat penelitian. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen dengan desain korelasional, sehingga tidak bisa mengungkap hubungan sebab akibat antar variabel.

### **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil penelitian serta penjabaran dalam diskusi dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian ini ditolak, atau dengan kata lain tidak adanya pengaruh antara aktivitas penggunaan media sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang dapat disebabkan berbagai faktor diluar variabel penelitian.

Implikasi dari penelitian ini adalah tetap penting bagi individu untuk mengelola aktivitas penggunaan media sosial sesuai kebutuhan dan kewajaran sehingga tidak berkembang menjadi perilaku kompulsif. Penelitian selanjutnya tentang topik serupa dapat mengeksplorasi lebih spesifik perilaku atau aktivitas digital yang berpotensi mengganggu *psychological well-being* pada mahasiswa. Mengingat mahasiswa dituntut untuk akrab dan fasih menggunakan teknologi di kehidupan sehari-hari.

## REFERENSI

- Amalia, S. (2016). Analisa psikometrik alat ukur ryff's psychological well-being (RPWB) versi bahasa indonesia: studi pada lansia guna mengukur kesejahteraan dan kebahagiaan. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, 430–437.
- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2018). Social Media and the Quality of Subjective Well-Being; Counseling Perspective in Digital Era. *International Counseling and Education Seminar*, 28–35. <https://doi.org/10.31219/osf.io/am7tr>
- Benkler, Y., Roberts, H., Faris, R., Solow-Niederman, A., & Etling, B. (2015). Social Mobilization and the Networked Public Sphere: Mapping the SOPA-PIPA Debate. *Political Communication*, 32(4), 594–624. <https://doi.org/10.1080/10584609.2014.986349>
- Brieler, J. A., Scherrer, J. F., & Salas, J. (2015). Differences in prescribing patterns for anxiety and depression between General Internal Medicine and Family Medicine. *Journal of Affective Disorders*, 172, 153–158. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.056>
- Brusilovskiy, E., Townley, G., Snethen, G., & Salzer, M. S. (2016). Social media use, community participation and psychological well-being among individuals with serious mental illnesses. *Computers in Human Behavior*, 65, 232–240. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.036>
- Carroll, D. R. (2017). Instagram. In *The Blackwell Encyclopedia of Sociology* (pp. 1–2). <https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeos0986>
- Chen, H. T., & Li, X. (2017). The contribution of mobile social media to social capital and psychological well-being: Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure. *Computers in Human Behavior*, 75, 958–965. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.011>
- Choi, D. H., & Noh, G. Y. (2020). The influence of social media use on attitude toward suicide through psychological well-being, social isolation, and social support. *Information Communication and Society*, 23(10), 1427–1443. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2019.1574860>
- Choi, S. B., & Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*, 61, 245–254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.032>
- De Vito, J. A. (1997). *Komunikasi antar manusia kuliah dasar* (Edisi Keli). Professional Books.
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in american colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60–67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>



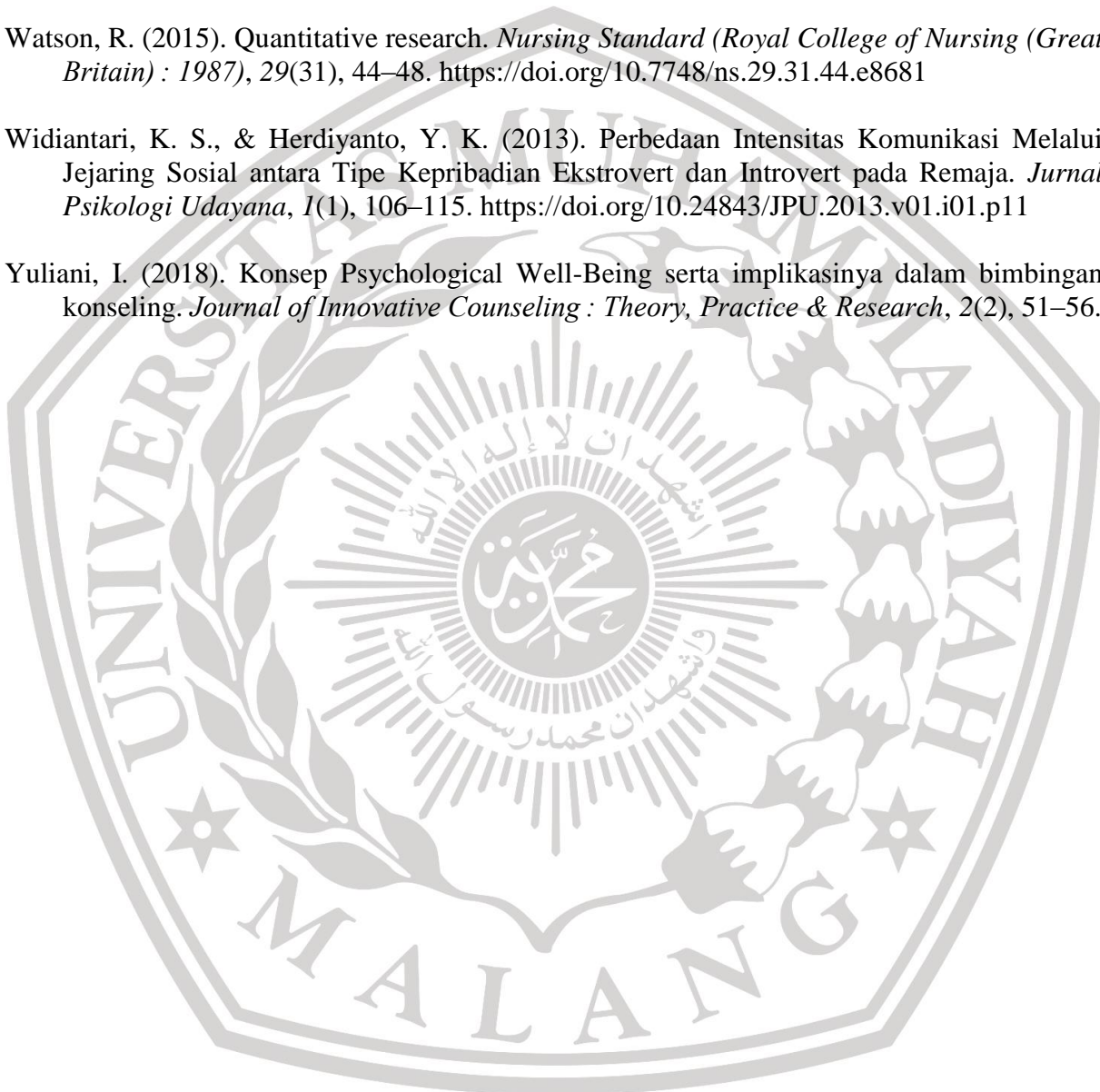
- Gebre, A., & Taylor, R. D. (2017). Association of Poor Kin Relations, College Adjustment and Psychological Well-Being among African American Undergraduates. *Journal of Child and Family Studies*, 26(1), 217–224. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0539-x>
- Grossbaum, M. F., & Bates, G. W. (2002). Correlates of psychological well-being at midlife: The role of generativity, agency and communion, and narrative themes. *International Journal of Behavioral Development*, 26(2), 120–127. <https://doi.org/10.1080/01650250042000654>
- Hanna, E., Monique Ward, L., Seabrook, R. C., Jerald, M., Reed, L., Giaccardi, S., & Lippman, J. R. (2017). Contributions of Social Comparison and Self-Objectification in Mediating Associations between Facebook Use and Emergent Adults' Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 172–179. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0247>
- Haryanto, A. T. (2020, February 20). *Riset: Ada 175,2 Juta Pengguna Internet di Indonesia*. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-4907674/riset-ada-1752-juta-pengguna-internet-di-indonesia>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5550-3>
- Kim, H. H. (2017). The impact of online social networking on adolescent psychological well-being (WB): a population-level analysis of Korean school-aged children. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 364–376. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1197135>
- Ko, H. C., & Yu, D. H. (2019). Understanding continuance intention to view instagram stories: A perspective of uses and gratifications theory. *ACM International Conference Proceeding Series*, 127–132. <https://doi.org/10.1145/3341016.3341039>
- Kohli, S., & Gupta, A. (2015). Identification of Human Behavioral Traits Using Social Media. *International Journal of Multimedia and Image Processing*, 5(1/2), 251–256. <https://doi.org/10.20533/ijmip.2042.4647.2015.0031>
- Kugbey, N., Osei-Boadi, S., & Atefoe, E. A. (2015). The Influence of Social Support on the Levels of Depression , Anxiety and Stress among Students in Ghana The Influence of Social Support on the Levels of Depression ., *Journal of Education and Practice*, 6(25), 135–140.

- Lee, D., Ng, P. M. L., & Bogomolova, S. (2020). The impact of university brand identification and eWOM behaviour on students' psychological well-being: a multi-group analysis among active and passive social media users. *Journal of Marketing Management*, 36(3–4), 384–403. <https://doi.org/10.1080/0267257X.2019.1702082>
- Lin, J. H. (2016). Need for relatedness: a self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being. *Asian Journal of Communication*, 26(2), 153–173. <https://doi.org/10.1080/01292986.2015.1126749>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between Social Media Use and Depression among U.S Young Adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Lin, R., & Utz, S. (2015). The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy, and the role of tie strength. *Computers in Human Behavior*, 52, 29–38. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.064>
- Machin-Mastromatteo, J. D. (2012). The Mutual Shaping of Social Media, Learning Experiences, and Literacies: The Methods Revisited. *Qualitative and Quantitative Methods in Libraries Journal*, 2(2), 195–205.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oh, S., & Syn, S. Y. (2015). Motivations for sharing information and social support in social media: A comparative analysis of Facebook, Twitter, Delicious, YouTube, and Flickr. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 66(10), 2045–2060. <https://doi.org/10.1002/asi.23320>
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. In *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (Vol. 55, Issue 4, pp. 407–414). <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Oswalt, S. B., Lederer, A. M., Chestnut-Steich, K., Day, C., Halbritter, A., & Ortiz, D. (2020). Trends in college students' mental health diagnoses and utilization of services, 2009–2015. *Journal of American College Health*, 68(1), 41–51. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515748>
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R. . (2009). *Human Development Perkembangan Manusia* (10th ed.). Salemba Humanika.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama Publishing.
- Qi, M., Zhou, S. J., Guo, Z. C., Zhang, L. G., Min, H. J., Li, X. M., & Chen, J. X. (2020). The Effect of Social Support on Mental Health in Chinese Adolescents During the Outbreak of COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 514–518. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.001>



- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Shi, Y., Luo, Y. L. L., Yang, Z., Liu, Y., & Cai, H. (2014). The Development and Validation of the Social Network Sites (SNSs) Usage Questionnaire. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 8531 LNCS, 113–124. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07632-4\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07632-4_11)
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Takwin, B., Singgih, E. E., & Panggabean, S. K. (2012). the Role of Self-Management in Increasing Subjective Well-Being of Dki Jakarta'S Citizens. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 16(1), 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v16i1.1285>
- Tan, L. (2014). Correlational Study. In *Music in the Social and Behavioral Sciences: An Encyclopedia* (pp. 269–271). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452283012.n90>
- Tankovska, H. (2021, February 10). *Instagram: age distribution of global audiences 2021* / Statista. <https://www.statista.com/statistics/325587/instagram-global-age-group/>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>

- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Watson, R. (2015). Quantitative research. *Nursing Standard (Royal College of Nursing (Great Britain) : 1987)*, 29(31), 44–48. <https://doi.org/10.7748/ns.29.31.44.e8681>
- Widiantari, K. S., & Herdiyanto, Y. K. (2013). Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 106–115. <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p11>
- Yuliani, I. (2018). Konsep Psychological Well-Being serta implikasinya dalam bimbingan konseling. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2(2), 51–56.





## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Skala Penelitian

#### Skala Psychological Well-Being

Nama : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

Petunjuk!

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan, centang (✓) pada kolom yang sesuai atau menggambarkan dengan keadaan diri anda saat ini.

Keterangan:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

CTS : Cukup Tidak Setuju

CS : Cukup Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	CTS	CS	S	SS
1.	Biasanya, keputusan yang saya ambil bukanlah atas pengaruh dari orang lain.						
2.	Saya merasa tidak begitu cocok dengan orang-orang dan lingkungan sekitar saya.						
3.	Saya tidak tertarik pada kegiatan-kegiatan yang dapat memperluas wawasan saya.						
4.	Orang menganggap bahwa saya termasuk orang yang mau membagi waktu saya dengan orang lain.						
5.	Saya merasa bahwa orang lain memiliki lebih banyak teman daripada saya						
6.	Saya sangat tertata dalam melakukan hal-hal yang sudah saya rencanakan sebelumnya.						
7.	Menjalin persahabatan merupakan hal yang sulit dan membuat saya frustrasi.						
8.	Saya sering merasa kewalahan dengan tanggung jawab yang saya emban.						
9.	Saya cenderung terpengaruh dengan pendapat orang lain yang lebih kuat.						

10.	Saya merasa bertanggung jawab atas apa yang terjadi pada hidup saya						
11.	Sejujurnya tidaklah mudah untuk melatih diri akan hal-hal baru						
12.	Saya mampu dalam mengelola tanggung jawab kehidupan sehari-hari.						
13.	Saya merasa bahwa banyak orang yang saya kenal mendapatkan hal yang mereka inginkan lebih daripada saya.						
14.	Saya melakukan kesalahan di masa lalu, namun saya tidak menyesal karena saya sudah melakukan yang terbaik.						
15.	Saya sering mengubah keputusan yang telah saya ambil ketika ada teman atau keluarga yang tidak setuju.						
16.	Saya dapat menciptakan kehidupan yang saya sukai.						
17.	Pada waktu lampau, saya menyerah untuk melakukan perbaikan dan perubahan yang besar dalam hidup saya.						
18.	Saya merasa kurang nyaman berada di situasi baru yang menuntut saya untuk merubah kebiasaan saya.						
19.	Saya tidak memiliki pengalaman dalam menjalin hubungan persahabatan dengan orang lain.						
20.	Saya merasa percaya diri dan memandang positif terhadap diri saya						
21.	Ada banyak hal yang membuat saya merasa kecewa dengan apa yang sudah saya raih dalam hidup saya.						
22.	Kebanyakan orang menganggap saya sebagai orang yang penyayang dan penuh kasih.						
23.	Saya tidak memiliki banyak orang yang dapat mendengar saya ketika saya ingin membicarakan sesuatu.						
24.	Menurut saya, belum ada banyak hal yang berkembang dalam diri saya seiring dengan berjalannya waktu.						
25.	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya mengenai hal-hal yang kontroversial						
26.	Mampu mengatur waktu dengan baik sehingga saya dapat menyelesaikan pekerjaan yang harus saya selesaikan.						
27.	Saya menikmati percakapan dengan keluarga dan teman-teman saya.						



28.	Saya memiliki keyakinan dengan pendapat saya walaupun pendapat saya berbeda dengan apa yang biasanya orang pikirkan.						
29.	Kegiatan keseharian saya sering terasa menjemukan dan tidak penting bagi saya.						
30.	Saya menilai diri saya atas apa yang saya anggap penting bukan atas penilaian orang lain.						
31.	Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, perubahan, dan bagaimana untuk terus tumbuh.						
32.	Saya yakin bahwa teman saya dapat dipercaya, begitupun mereka juga dapat mempercayai saya.						
33.	Saya senang melakukan perencanaan untuk masa depan dan berusaha untuk merealisasikannya.						
34.	Terkadang, saya merasa sudah menyelesaikan semua hal dalam hidup saya.						
35.	Sikap terhadap diri saya pribadi mungkin tidak sebaik orang lain menilai tentang diri mereka pribadi.						
36.	Saya menyukai hampir semua kepribadian dalam diri saya.						
37.	Saya cenderung khawatir dan memikirkan tentang apa yang dipikirkan orang tentang diri saya.						
38.	Saya kesulitan dalam mengatur kehidupan yang dapat membuat saya merasa puas.						
39.	Pengalaman baru merupakan hal yang penting dalam hidup saya sebagai tantangan bagi diri saya dan dunia.						
40.	Saya sering merasa kesepian karena tidak banyak teman yang bisa saya ajak berbicara atau berbagi tentang masalah saya.						
41.	Saya tidak begitu paham dengan apa yang ingin saya capai dalam hidup saya.						
42.	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman-teman yang saya kenal, hal itu membuat saya merasa bangga dengan diri saya.						
43.	Saya tidak tertarik untuk mencoba hal-hal baru, kehidupan saya baik-baik saja sejauh ini.						
44.	Merasa bahagia dengan diri saya sendiri lebih penting daripada penerimaan orang terhadap saya.						
45.	Secara umum saya dapat mengatur permasalahan dan urusan keuangan pribadi.						
46.	Saya merasa ada banyak hal yang berkembang dalam diri saya dari waktu ke waktu						

47.	Saya cenderung untuk fokus pada saat ini, karena masa depan hampir selalu membawa permasalahan							
48.	Ada hal yang baik dan buruk yang terjadi pada masa lalu, namun saya tidak ingin merubahnya							
49.	Dahulu saya terbiasa merencanakan apa yang ingin saya raih atau kerjakan, namun sekarang sepertinya hal itu hanya buang-buang waktu.							
50.	Tuntutan hidup sering membuat saya putus asa.							
51.	Saya tidak takut untuk mengutarakan pendapat, walaupun pendapat tersebut bertolak belakang dengan pendapat kebanyakan orang.							
52.	Beberapa orang menjalankan hidup mereka tanpa tujuan, tetapi saya tidak seperti itu.							
53.	Ketika melihat perjalanan hidup saya, saya merasa bahagia dengan hal-hal yang telah terjadi dalam hidup saya selama ini.							
54.	Saya hidup untuk hari ini dan tidak terlalu memikirkan tentang masa depan							

### Skala SNSs Featured Usage

Nama : \_\_\_\_\_  
 Usia : \_\_\_\_\_  
 Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

### Petunjuk!

Dibawah ini terdapat beberapa pertanyaan, tolong ingat kembali bagaimana anda menggunakan media sosial Instagram. Jawab pertanyaan dibawah dengan melingkari kolom yang sesuai atau menggambarkan pengalaman anda.

No.	Pertanyaan	1	2	3	4	5	6	7
1.	Seberapa sering anda menggunakan Instagram?	Tidak Pernah	Tahunan	Bulanan	Mingguan	Beberapa kali seminggu	harian	Beberapa kali sehari
2.	Rata-rata, berapa lama waktu yang anda habiskan setiap mengunjungi Instagram?	15 menit atau kurang	15-30 menit	30 menit – 1 jam	1-2 jam	2-3 jam	3-4 jam	Lebih dari 4 jam
3.	Berapa banyak pengikut yang anda miliki di Instagram?	1-50	50-100	100-200	200-300	300-400	400-500	Lebih dari 500
4.	Dalam Instagram, komposisi pengikut anda ...	Semua teman di dunia nyata			Setara			Semuanya orang asing
5.	Seberapa sering anda mengirim DM ( <i>Direct Messages</i> ) kepada pengguna lain?	Tidak Pernah	Tahunan	Bulanan	Mingguan	Beberapa kali seminggu	harian	Beberapa kali sehari



6.	Seberapa sering anda mengubah Bio anda?	Tidak Pernah	Tahunan	Bulanan	Mingguan	Beberapa kali seminggu	harian	Beberapa kali sehari
7.	Seberapa sering anda membuat <i>Insta Story</i> ?	Tidak Pernah	Tahunan	Bulanan	Mingguan	Beberapa kali seminggu	harian	Beberapa kali sehari
8.	Seberapa sering anda mengubah foto profil anda?	Tidak Pernah	Tahunan	Bulanan	Mingguan	Beberapa kali seminggu	harian	Beberapa kali sehari
9.	Seberapa sering anda mengunggah foto?	Tidak Pernah	Tahunan	Bulanan	Mingguan	Beberapa kali seminggu	harian	Beberapa kali sehari
10.	Seberapa sering anda membagikan unggahan pengguna lain?	Tidak Pernah	Tahunan	Bulanan	Mingguan	Beberapa kali seminggu	harian	Beberapa kali sehari
11.	Seberapa sering anda mengunjungi <i>feed</i> pengguna lain?	Tidak Pernah	Tahunan	Bulanan	Mingguan	Beberapa kali seminggu	harian	Beberapa kali sehari
12.	Seberapa sering anda berkomentar pada foto atau <i>stories</i> pengguna lain?	Tidak Pernah	Tahunan	Bulanan	Mingguan	Beberapa kali seminggu	harian	Beberapa kali sehari
13.	Seberapa sering anda mengecek komentar atau pesan dari pengguna lain?	Tidak Pernah	Tahunan	Bulanan	Mingguan	Beberapa kali seminggu	harian	Beberapa kali sehari

## Lampiran 2. Blueprint

### Skala Psychological Well-Being

Aspek	Item	Jumlah
<b><i>Autonomy</i></b> perasaan dapat menentukan nasib sendiri, memiliki kebebasan, dan tidak terbatas oleh norma- norma	1, 15, 9, 30, 28, 37, 51, 44, 25	9
<b><i>Environmental Mastery</i></b> kemampuan untuk mengelola kehidupan dan lingkungan	26, 8, 12, 2, 38, 16, 45, 10, 50	9
<b><i>Personal Growth</i></b> bersikap terbuka terhadap pengalaman baru serta memiliki keterbukaan untuk mengembangkan diri	3, 46, 24, 39, 43, 18, 11, 31, 17	9
<b><i>Positive Relation</i></b> Memiliki kualitas diri dalam menjalin hubungan dengan orang lain	23, 27, 40, 5, 4, 22, 32, 7, 19	9
<b><i>Purpose in Life</i></b> memiliki tujuan hidup dan keyakinan bahwa hidup seseorang adalah bermakna	33, 29, 6, 47, 41, 34, 49, 52, 54	9
<b><i>Self-Acceptance</i></b> Sikap positif terhadap diri sendiri, menerima keadaan diri dimasa lalu dan sekarang	13, 20, 42, 35, 14, 48, 21, 53, 36	9
<b>Jumlah Total</b>		<b>54</b>

### Skala SNSs Featured Usage

Aspek	Item	Jumlah
Frekuensi Penggunaan Instagram, Seberapa sering individu dalam melakukan berbagai aktivitas menggunakan Instagram	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, dan 13	10
Durasi Penggunaan Instagram, berapa lama individu menggunakan Instagram	2	1
Jumlah teman atau pengikut yang dimiliki dalam Instagram	3	1
Pembagian pengikut yang ada dalam instagram, apakah semua pengikutnya orang asing atau teman dan rekan.	4	1
<b>Jumlah Total</b>		<b>13</b>

### Lampiran 3. Uji Normalitas

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Insta_usage	0,061	213	0,055	0,986	213	0,040
PWB	0,049	213	,200 <sup>*</sup>	0,989	213	0,118

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Lampiran 4. Uji Regresi

#### a. Psychological Well-Being

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,019 <sup>a</sup>	,000	-,004	27,17945

a. Predictors: (Constant), Insta\_usage

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	57,296	1	57,296	,078	,781 <sup>b</sup>
	Residual	155870,431	211	738,722		
	Total	155927,728	212			

a. Dependent Variable: PWB

b. Predictors: (Constant), Insta\_usage



**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	210,858	11,067		19,052	,000
	Insta_usage	,061	,220	,019	,278	,781

a. Dependent Variable: PWB

**b. PWB Autonomy****Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,050 <sup>a</sup>	,002	-,002	5,39990

a. Predictors: (Constant), Insta\_usage

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15,113	1	15,113	,518	,472 <sup>b</sup>
	Residual	6152,530	211	29,159		
	Total	6167,643	212			

a. Dependent Variable: PWB\_Autonomy

b. Predictors: (Constant), Insta\_usage

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	36,481	2,199		16,591	,000
	Insta_usage	-,031	,044	-,050	-,720	,472

a. Dependent Variable: PWB\_Autonomy

**c. PWB Environmental Mastery****Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,003 <sup>a</sup>	,000	-,005	6,11358

a. Predictors: (Constant), Insta\_usage

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,063	1	,063	,002	,967 <sup>b</sup>
	Residual	7886,303	211	37,376		
	Total	7886,366	212			

a. Dependent Variable: PWB\_Enviroment

b. Predictors: (Constant), Insta\_usage

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37,397	2,489		15,022	,000
	Insta_usage	-,002	,049	-,003	-,041	,967

a. Dependent Variable: PWB\_Enviroment

**d. PWB Personal Growth****Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,043 <sup>a</sup>	,002	-,003	5,47564

a. Predictors: (Constant), Insta\_usage

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11,468	1	11,468	,383	,537 <sup>b</sup>
	Residual	6326,344	211	29,983		
	Total	6337,812	212			

a. Dependent Variable: PWB\_PersonalGrowth

b. Predictors: (Constant), Insta\_usage

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	35,059	2,230		15,724	,000
	Insta_usage	,027	,044	,043	,618	,537

a. Dependent Variable: PWB\_PersonalGrowth

**e. PWB Positive Relation**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,103 <sup>a</sup>	,011	,006	6,59601

a. Predictors: (Constant), Insta\_usage

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	97,817	1	97,817	2,248	,135 <sup>b</sup>
	Residual	9180,042	211	43,507		
	Total	9277,859	212			

a. Dependent Variable: PWB\_PositiveRelation

b. Predictors: (Constant), Insta\_usage

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32,847	2,686		12,230	,000
	Insta_usage	,080	,053	,103	1,499	,135

a. Dependent Variable: PWB\_PositiveRelation

**f. PWB Purpose in Life**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,011 <sup>a</sup>	,000	-,005	6,54218

a. Predictors: (Constant), Insta\_usage

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,145	1	1,145	,027	,870 <sup>b</sup>
	Residual	9030,836	211	42,800		
	Total	9031,981	212			

a. Dependent Variable: PWB\_Purpose

b. Predictors: (Constant), Insta\_usage



**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34,913	2,664		13,106	,000
	Insta_usage	,009	,053	,011	,164	,870

a. Dependent Variable: PWB\_Purpose

### g. PWB Self Acceptance

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,032 <sup>a</sup>	,001	-,004	5,68058

a. Predictors: (Constant), Insta\_usage

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6,960	1	6,960	,216	,643 <sup>b</sup>
	Residual	6808,767	211	32,269		
	Total	6815,728	212			

a. Dependent Variable: PWB\_SelfAccept

b. Predictors: (Constant), Insta\_usage

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34,162	2,313		14,769	,000
	Insta_usage	-,021	,046	-,032	-,464	,643

a. Dependent Variable: PWB\_SelfAccept

## Lampiran 5. Data Demografi

**Age \* Gender Crosstabulation**

			Gender		Total
			Laki-Laki	Perempuan	
Age	18,00	Count	1	5	6
		% of Total	0,5%	2,3%	2,8%
	19,00	Count	4	19	23
		% of Total	1,9%	8,9%	10,8%

20,00	Count	9	32	41
	% of Total	4,2%	15,0%	19,2%
21,00	Count	9	51	60
	% of Total	4,2%	23,9%	28,2%
22,00	Count	13	35	48
	% of Total	6,1%	16,4%	22,5%
23,00	Count	8	11	19
	% of Total	3,8%	5,2%	8,9%
24,00	Count	2	7	9
	% of Total	0,9%	3,3%	4,2%
25,00	Count	3	4	7
	% of Total	1,4%	1,9%	3,3%
Total	Count	49	164	213
	% of Total	23,0%	77,0%	100,0%

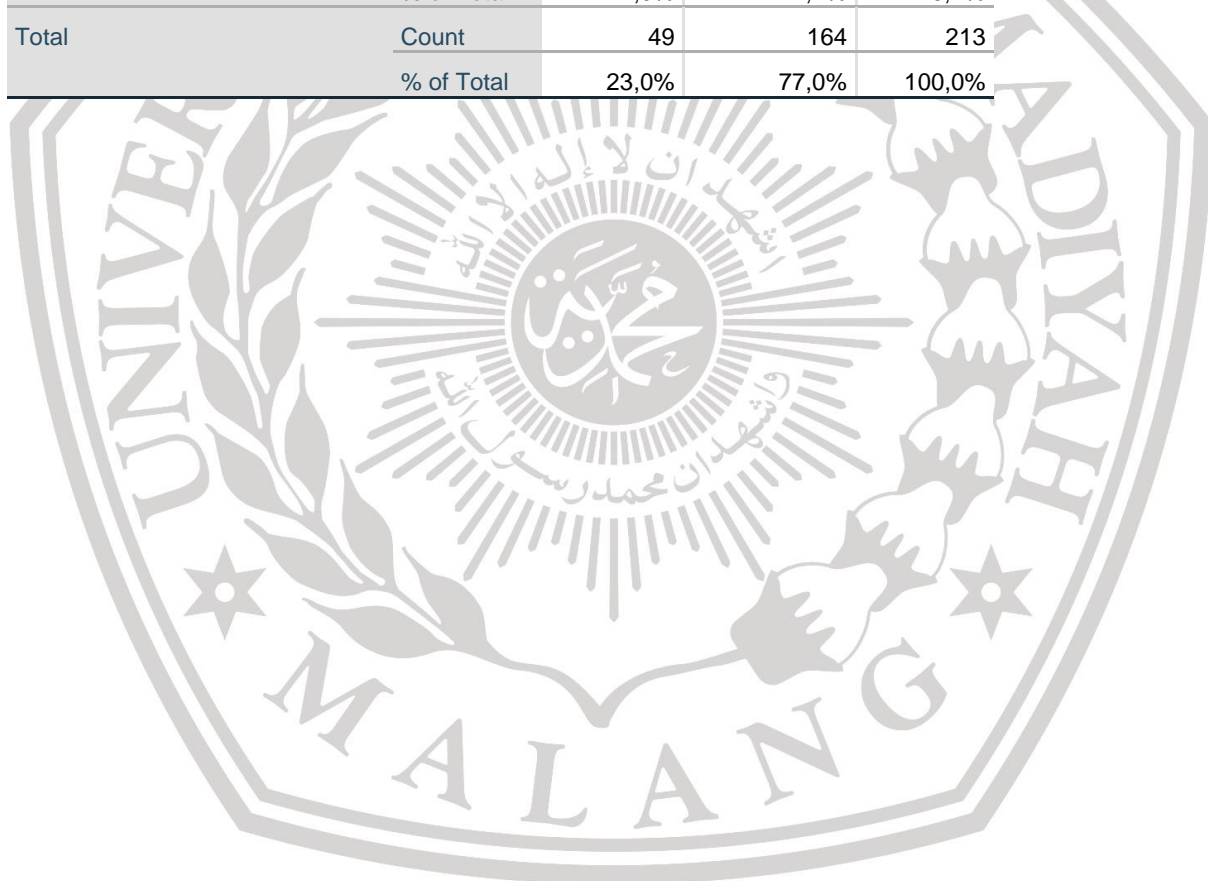
### Total\_Follower \* Gender Crosstabulation

			Gender		Total
			Laki-Laki	Perempuan	
Total_Follower	1-50	Count	3	3	6
		% of Total	1,4%	1,4%	2,8%
	50-100	Count	4	2	6
		% of Total	1,9%	0,9%	2,8%
	100-200	Count	7	7	14
		% of Total	3,3%	3,3%	6,6%
	200-300	Count	4	11	15
		% of Total	1,9%	5,2%	7,0%
	300-400	Count	4	9	13
		% of Total	1,9%	4,2%	6,1%
	400-500	Count	7	14	21
		% of Total	3,3%	6,6%	9,9%
	> 500	Count	20	118	138
		% of Total	9,4%	55,4%	64,8%
	Total	Count	49	164	213
		% of Total	23,0%	77,0%	100,0%

### Daerah\_Asal \* Gender Crosstabulation

			Gender		Total
			Laki-Laki	Perempuan	
Daerah_Asal	Jatim	Count	29	104	133
		% of Total	13,6%	48,8%	62,4%

Jateng	Count	1	9	10
	% of Total	0,5%	4,2%	4,7%
Jabar	Count	5	10	15
	% of Total	2,3%	4,7%	7,0%
Sumatera	Count	3	10	13
	% of Total	1,4%	4,7%	6,1%
Kalimantan	Count	4	16	20
	% of Total	1,9%	7,5%	9,4%
Bali Dst	Count	1	5	6
	% of Total	0,5%	2,3%	2,8%
Papua Maluku	Count	2	1	3
	% of Total	0,9%	0,5%	1,4%
Sulawesi	Count	4	9	13
	% of Total	1,9%	4,2%	6,1%
Total	Count	49	164	213
	% of Total	23,0%	77,0%	100,0%





## Lampiran 6. Verifikasi Analisa Data



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

### SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/239/Lab-Psi/UMM/VII/2021

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Alfian Natyo Gewys  
 NIM : 201710230311060  
 Dosen Pembimbing : 1) Dr. Diah Karmiyati, M.Si  
 2) Dian Caesaria Widyasari, M.Sc

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.  
 Dengan hasil: Lulus/Perbaikan

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Malang, 01 July 2021  
  
 Abdurrosid Nur Ali

## Lampiran 7. Uji Plagiasi



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

### SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/344/Lab-Psi/UMM/VII/2021

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Alfian Natyo Gewys  
 NIM : 201710230311060  
 Dosen Pembimbing : 1) Dr. Diah Karmiyati, M.Si  
 2) Dian Caesaria Widyasari, M.Sc

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Pengaruh Aktivitas Penggunaan Media Sosial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa	25%	12%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Malang, 22 Juli 2021  
 Petugas Cek  
  
 Navy Tri Indah Sari